

LIIKUNNAN VIIKKOSUUNNITELMA SYKSY 2026
YLÄASTE POJAT

VKO	AIHE	PAIKKA	HUOM!
33	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PESÄPALLO	UNICO AREENA (PESISSTADION)	Kokoontuminen Sykehalli
34	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PESÄPALLO	UNICO AREENA (PESISSTADION)	Kokoontuminen Sykehalli
35	PESÄPALLO	UNICO AREENA	Kokoontuminen kentällä
36	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
37	Cooper (12 min juoksu)	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
38	7 ja 9 luokat YLEISURHEILU/ 8 luokat MOVE	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
39	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
40	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
41	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
42	SYYSLOMA		
43	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
44	TELINEVOIMISTELU/ SALIBANDY	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
45	TELINEVOIMISTEU/ KORIPALLO	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
46	SALIBANDY	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
47	LIHASKUNTOTESTIT	KOULUN SALI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
48	ULKOILU/KUNTOSALI	SYKEHALLI	Pihaliikuntavarustus
49	JALKAPALLO	WALLSPORT	Omat nappikset saa ottaa
50	TANSSI	KOULUN SALI	Tanssissa saa olla sukilla
51	TANSSI	KOULUN SALI	Tanssissa saa olla sukilla
52	JOULULOMA	JOULULOMA	JOULULOMA

- Tulethan tunneille asianmukaisin varustein:
 - Sisäliikunta: T-paita, shortsit/verkkarit (sisäkengät tai jarrusukat, EI SUKAT JALASSA)
 - Ulkoliikunta: Verkkarit/ tuulipuku+lenkkarit
 - Uintivarustus: Uimapuku+pyyhe(+lasit)
- Omat välineet halutessa palloiluihin.
- Tulethan suorituspaikoille turvallisesti ja liikennesääntöjä noudattaen
- Pieni sade ei haittaa (seuraa sadepäivinä Wilmaa)!
- Seuraa muutoksissa Wilmaa!



Tommy 0500548646 Joni 0504408750

